



2020年7月

はまぐりと筍の炊き込みご飯 (材料2人前) 【CAND キッチン No.6】



～材料～

はまぐり	: 120 g (4 個)
筍	: 20 g
にんじん	: 20 g
しいたけ	: 15 g (1 個)
三つ葉	: 15 g
米	: 1 合
水	: 220 cc
白だし	: 大さじ 2
塩	: 少々

～栄養成分～ (1人前あたり)

エネルギー	: 340 kcal
たんぱく質	: 9.5 g
脂質	: 1.2 g
炭水化物	: 70.2 g
食塩相当量	: 3.6 g

～手順～

1. 米は研いだ後、30分～1時間程度たっぷりの水に浸しておく。
2. 鍋に水 (220 cc) とはまぐりを入れて、加熱する。
3. 沸騰し始めたら、白だしを加え、はまぐりの殻が開くまで、加熱する。
4. 火が通ったはまぐりは、鍋から取り出した後、殻から取り外しておく。
5. 3のはまぐりの煮汁は、粗熱を取り、煮汁の総量が200 ccになるように水を加えておく。
6. 筍、しいたけは1 mm 間隔でスライス、にんじんは細切り、三つ葉は2 cm 間隔でカットする。
7. 土鍋に1のお米を入れた後、5の煮汁を加える。
8. 7に6の三つ葉以外の具材をのせて、ふたをし中火にかける。
9. 10分程度中火にかけ、沸騰してきたら弱火にし、15分加熱を続ける。
10. 炊き上がったら、4のはまぐりと6の三つ葉を9の上に乗せ、10分程度蒸らして完成!!